

www.trome.com
facebook.com/tromepe
@tromepe
MÁS DE 200 MIL SOLES
trome
AÑO 24 | Nº 8636
VIERNES 13 DE JUNIO DEL 2025
DIRECTOR PERIODÍSTICO: CARLOS ESPINOZA OLCAY
S/ 1.00
VÍA AÉREA S/ 1.20
INSCRÍBETE AL 710-0260 O INGRESA A trome.com
HOY S/200
LA MAMÁ más trome
1 PREMIO DE 20,000 SOLES 4 PREMIOS DE 5,000 SOLES 20 PREMIOS DE 1,000 SOLES
1,000 PREMIOS DE 100 SOLES 1,300 PREMIOS DE 50 SOLES
HOY CUPONES GRATIS
SE ESTRELLÓ CONTRA SEDE UNIVERSITARIA
APENAS DESPEGÓ Y PADRE DE FAMILIA SE LEVANTÓ DE SU ASIENTO Y SALIÓ CAMINANDO
AIR INDIA
AVIÓN CON 242 EXPLOTA Y UNO SE SALVA
Página 9
EL ÚNICO SOBREVIVIENTE
INDIA
AHMEDABAD
HAY MÁS DE 290 FALLECIDOS EN LA INDIA
HARÁN DESPEDIDA A PAOLO
GUERRERO SE RETIRARÍA A FIN DE AÑO Y ALIANZA BUSCA A PENA
PÁGINA 11
POLLITO A LA BRASA Y PARRILLA PARA PAPITOS
RESTAURANTES SE PREPARAN PARA RECIBIR A FAMILIAS
PÁGINA 10
UN MILLÓN POR CABEZA DEL 'MONSTRUO'
ANUNCIÓ PREMIER ARANA Y DAN VOTO DE CONFIANZA A SU GABINETE
ERICK MORENO
PÁGINA 8



ENCUESTA

SÍ 68%
NO 32%

AYER
¿Cree que Óscar Ibáñez debe continuar como entrenador de la selección?

HOY
¿Está de acuerdo que se contrate a Ramón Díaz como entrenador de la selección de fútbol?

RESPONDA EN TROME.COM

PALABRAS DEL ALMA

"Tú y yo nunca hemos trabajado juntos. Hemos trabajado en el mismo edificio. Cuando yo trabajaba en RPP, tú ni sabías que el jefe de Capital era yo (...). Tú para fundamentar que soy una persona que no escucho, tendrías que haber trabajado conmigo, no de lejitos".

PHILLIP BUTTERS (PRECANDIDATO PRESIDENCIAL)



"Yo no te he invitado (al programa), te invitó la producción. Yo no invito a nadie, yo no soy como tú que llama por teléfono a políticos. Yo no hago esas cosas".

JULIANA OXENFORD (PERIODISTA)

DÓLAR
3.60 COMPRA
3.62 VENTA

EURO
4.24 COMPRA
4.26 VENTA

CLIMA
MÁXIMA 20°
MÍNIMA 14°

trome

Editor General:
José Castillo Altez

Contenido elaborado por Empresa Editora El Comercio S.A.
Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre, Lima21.
Teléfono: 311-6500.

Fax: 311-6353.
Página web: www.trome.com
E-mail: trome@trome.com
Publicidad: 708-9999.

Impreso en la Planta Pando de Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre, Lima21.

Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°2001-1992

LA SEÑO MARÍA



CUIDA TU CORAZÓN

Mi amigo, el fotógrafo Gary, llegó al restaurante por un saltadito de pollo con verduras y una porción pequeña de arroz blanco. Para tomar pidió una jarra con emoliente tibiecito. "María, bien dice el dicho **'hoy día estás, mañana no se sabe',** por eso, en el buen sentido de la palabra, hay que disfrutar de la vida. Hace unos días un amigo que vive cerca de mi casa se desvaneció luego de trabajar y cayó al piso delante de su familia. Solo tenía 55 años y su prematura partida deja temores, pues el ataque cardiaco fulminante le sobrevino de un momento a otro, algo que podría ocurrirle a cualquiera. Todos comentaron que se le veía lleno de vida. **Por eso, es importante cuidar la salud.** Los expertos dan algunos consejos:

→ **No al tabaco.** Los cigarrillos causan el 10 por ciento de los males cardiovasculares en el mundo, pues aceleran la frecuencia cardiaca, contraen las arterias principales y aumentan la presión arterial. Si fumas y no puedes dejarlo, busca ayuda.

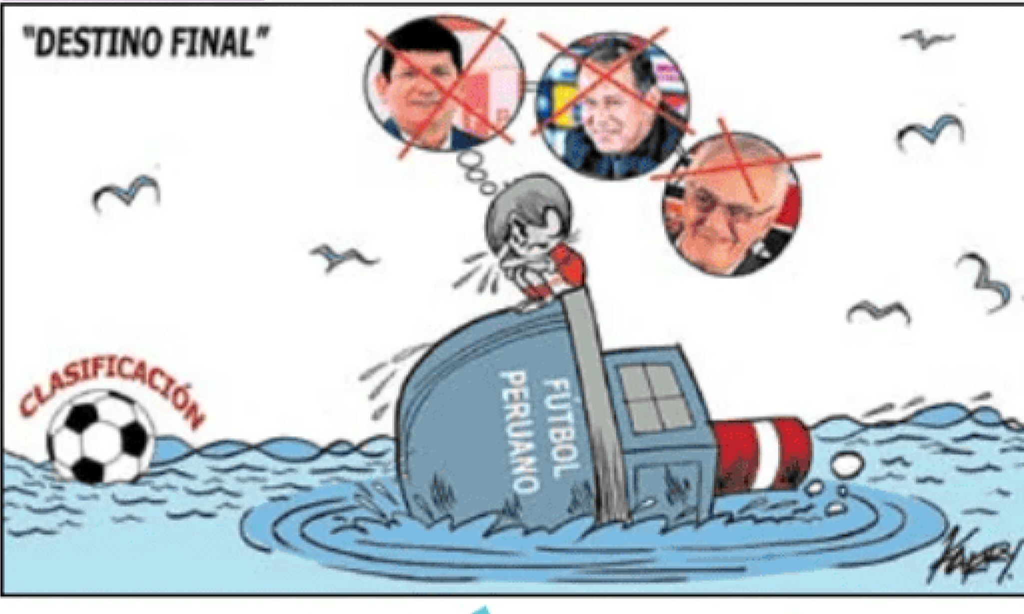
→ **Come sano.** Aumenta el consumo de frutas, verduras frescas, legumbres, granos integrales, pescados y nueces. Trata de usar aceite de oliva. Disminuye el consumo de gaseosas, comidas fritas y carnes procesadas.

→ **Haz ejercicios.** Si eres sedentario o tienes sobrepeso, hay más probabilidad de que desarrolles presión arterial alta o diabetes. Realiza alguna actividad física, al menos 30 minutos tres veces a la semana. Puedes trotar, montar bicicleta, bailar.

→ **Ama a tu corazón.** Evita los malos hábitos que lo dañan, como fumar, tomar alcohol en exceso, consumir mucha sal, dormir mal, no comer frutas ni verduras, no prestar atención a signos de depresión o ansiedad y no controlar la presión arterial alta.

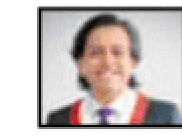
→ **Hazte chequeos médicos.** Esto es fundamental, pues si tienes el riesgo de sufrir un paro cardiaco los exámenes pueden descubrirlo a tiempo y salvar tu vida. Visita al especialista al menos una vez al año. Debes medirte los niveles de colesterol, triglicéridos y azúcar en la sangre, controlar el peso, el índice de masa corporal, entre otros". Qué buenos consejos. Gary tiene razón. Me voy, cuídense.

KARRY



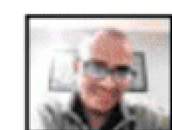
LOS 'TUITS' DEL DÍA





@despacho_emt
DESPACHO ED MÁLAGA-TRILLO

Voté en contra de darle mi voto de confianza al gabinete Arana, porque representa la repetición, el reciclaje político y la inoperancia, se aferran al poder en lugar de asumir sus responsabilidades con el país.



@marcosbasurco
MARCOS BASURCO ÁVALOS

Si en la FPF piensan traer a Ramón Díaz, mejor que se quede Ibáñez y se gana tiempo.

HABLAN LOS TROMES

Critica a la presidenta

Es una vergüenza lo que viene pasando con la presidenta Dina Boluarte, quien otra vez es acusada de mentir. El médico Mario Cabani le mandó una carta notarial en la que prácticamente le dice que se robó la historia médica de su cirugía, que deje de amenazarlo y de difamarlo. Un presidente de la República no puede estar en estos escándalos en los que le hacen feas acusaciones. Dónde está la dignidad del cargo.

Luz Contreras
Vecina de Pueblo Libre

El médico Mario Cabani la emplaza, además, a ya no seguir mintiendo y que admita que sus cirugías no fueron por salud, como ella aseguró públicamente, sino estéticas. La dignidad del cargo de presidente viene siendo pisoteada de manera reiterada.

Harto del caos vehicular

El tránsito vehicular en Lima empeora. Los embotellamientos son a toda hora y en todo lugar, lo que hace perder valioso tiempo y dinero. El Ministerio de Transportes y Comunicaciones y la Municipalidad de Lima deben tocar este problema de una vez con toda seriedad. Algo deben hacer para solucionarlo. La situación es insostenible. Deben comenzar por arreglar las pistas y programar mejor los semáforos.

Manuel Isla
Vecino del Cercado de Lima

Lima tiene el 'mérito' de ser la ciudad con el peor tráfico en América Latina y uno de los peores en todo el mundo. Esto habla muy mal de nuestras autoridades, que no saben planificar. Deben comenzar a dar soluciones. La gente no merece tanto padecimiento.

EMERGENCIAS

Bomberos	116	Escuadrón verde	4276904
Emergencias	105	Luz del Sur	6175000
Defensa Civil	115	Sedapal	3178000
Essalud	4118000	Indecopi	2247777
Águilas Negras	3623277	Pluz Energía	5171717



El verdadero sabor del pollo



Perú

DE S/131 A
S/99.90

1 POLLO A LA BRASA + PAPAS ONDULADAS FAMILIARES O PAPAS NATIVAS FAMILIARES + ENSALADA PARRILLERA + 4 PALITOS DE ANTICUCHOS

AGREGUE SU COMPLEMENTO FAVORITO POR S/ 15.90


Chaufa familiar (sin pollo)


Anticuchos (2 palitos)


Picarones (6 uds.)


Salchipapas Frankfurter


Tequeños de lomo (6 uds.)


Yuquitas a la huancaína


Mollejitas a la parrilla


Porción de chorizos (2 uds)


Aguas frescas a elección 2L (*)

*Agua loco del pollo *De la selva su agua *Agua andina *Emoliente *Agua mágica







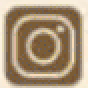




USAMOS CARBÓN CERTIFICADO, CONTRIBUYENDO CON LA CONSERVACIÓN DE LA BIODIVERSIDAD.


Acciones sostenibles


MediterraneoPaginaOficial


mediterraneo.rest

Promoción válida del 13 al 19 de junio de 2025. No aplica descuentos sobre esta promoción. Imágenes referenciales. Stock mínimo: 200 promociones. Válido para salón, pedido a domicilio y llevar.

EN MOTOTAXI

Papá de 5 hijos muere acribillado

Una inocente víctima de la criminalidad que azota al país. A pocas horas del Día del Padre, José Espinal Chávez (51), quien deja cinco hijos, murió tras ser baleado mientras viajaba como pasajero en un mototaxi, en la cuadra 20 de la avenida Defensores del Morro, Chorrillos. El ataque habría estado dirigido contra el chofer del vehículo, de nacionalidad venezolana, que resultó herido.

Ocurrió a las 7:30 de la noche. El hombre fue llevado al hospital Casimiro Ulloa, donde dejó de existir. Increíblemente, el cadáver permaneció allí más de 16 horas porque la Fiscalía no se hacía presente. "Él era carpintero, albañil. Salió con sus herramientas y escalera para dejarlas en la casa donde iba a trabajar al día siguiente. Iba a pintarla", dijo su hija Elizabeth.

El vendedor ambulante Juan Tecse (42) también resultó herido. (J.Y.)

LE DISPARÓ EN LA CABEZA

Pasajero asesina a taxista

Sentado en el asiento del chofer, el taxista Eulogio Boza (48) fue asesinado de un balazo en la cabeza que, según peritos de Criminalística, habría sido disparado desde atrás. De acuerdo a las pesquisas, sería su último pasajero el culpable.

Este hecho sucedió en la madrugada, en la avenida Las Magnolias, pero recién en la mañana los vecinos se dieron cuenta del cadáver. "Al inicio creíamos que dormía, hasta que vimos bien", dijo un señor. La víctima tenía su billetera, dinero y documentos. (J.Y.)

EXTORSIONADORES

Desde moto disparan a dos cústeres

Desconocidos, desde una moto en movimiento, dispararon más de ocho veces contra dos cústeres de transporte público, estacionadas y sin pasajeros, en la segunda etapa de la urbanización Filadelfia, San Martín de Porres.

Los atacantes serían extorsionadores y actuaron a las 2 de la madrugada de ayer. Los estruendos despertaron a varios vecinos. Por fortuna no hubo heridos. La Policía investiga. (J.Y.)



Chapan a cinco que se escondían en la habitación de un hostal



EN PACHACÁMAC

PEDÍAN CUPOS Y ADORABAN A LA 'SANTA MUERTE'

Integrantes de 'La Nueva Generación' se hacían pasar como repartidores de delivery

AGRAVIADA

Una imagen de la Santa Muerte y al dinero adoraban integrantes de la 'La Nueva Generación de Manchay', banda que tenía su guarida en un hostal y se dedicaba a la extorsión en todo Pachacámac, haciéndose pasar como repartidores de delivery. Su última víctima fue una funcionaria pública a la que exigieron 15 mil soles.

Tanta era su devoción que Kevin Taboada (28), 'Anuel Chuki', tenía un tatuaje en honor a la muerte en el tórax y abdomen. Sin embargo, el presunto cabecilla era Cristofer Callo (24), 'El Chuzo'.

Según la Policía, esta banda amenazó vía WhatsApp, desde hace dos meses, a una extrabajadora de la Municipalidad de Pachacámac que en 2023 hizo una serie de denuncias contra esta entidad.

"Primero mensajes. Después me enviaron una foto del frontis de mi casa. Luego hicieron una grabación en la puerta de mi casa apuntando con un arma. Pidieron cinco mil soles de inicial y 15 mil mensual, luego fueron bajando", contó la agraviada.

Ella se llenó de valentía y pidió ayuda a los policías del Depincri La Molina-Pachacámac. Una agente se hizo pasar por ella y quedó en pagar 850 soles a los extorsionadores.

> **SEPA QUE:** Se les investigará por dos homicidios registrados el pasado fin de semana en Manchay.

HOSTAL ERA SU GUARIDA

Cristofer Callo y Milagros Mansilla (20), 'La Chata', acudieron en moto a cobrar y fueron capturados.

Dijeron que su escondite era la habitación de un hostal ubicado en el paradero 'El Portón'. Allí cayeron 'Anuel Chuki', Dennis Vásquez (22), 'Gordo', y Zoila Fernández (25), 'La Gata'.

"Este establecimiento era su guarida porque desde hace un mes no registraban sus ingresos", señaló el jefe de la Divpol Este 2, coronel Henry Chingay.

Allí también se halló dos pirotécnicos, una pistola y 23 DNI. (J. Yucra)









CAUSARON TERROR

Capturan a dos con granadas

En un hostal de San Juan de Lurigancho, Carlos Tenazoa (27) y Heimborh Salcedo (44), presuntos integrantes de 'Los Sanguinarios del Este', fueron intervenidos con dos granadas de guerra que utilizaban en sus fechorías. Por el riesgo que existía a la hora de la desactivación de estos artefactos, la Policía aisló la zona y evacuó a los pequeñitos de un colegio de inicial que estaba a pocos metros.

La intervención ocurrió, la mañana de ayer, en horario de clases en la zona de Mariscal Cáceres. Agentes de 'Los Halcones Este 1' fueron los que capturaron a los sujetos que también tenían una pistola y una cacerina de fusil abastecida con nueve municiones.

Personal de la Udex desactivó los explosivos tras media hora de tensión entre los vecinos. (J.Y.)







Todos los días inscribe tu Número de la Suerte llamando al 710-0260 o en www.trome.com

GANADOR DE S/200 DEL DÍA 12/06/25
NOMBRE: ANDRES RAMIRE
DISTRITO: LOS OLIVOS
N° DE LA SUERTE: 4086107

Inscripciones todos los días de 6:00 a.m. a 4:00 p.m. Sorteos: 5:00 p.m. Términos y condiciones en www.trome.com
EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143229816

1 PREMIO DE 20,000 SOLES 4 PREMIOS DE 5,000 SOLES 20 PREMIOS DE 1,000 SOLES 1,000 PREMIOS DE 100 SOLES 1,300 PREMIOS DE 50 SOLES

PROMOCIÓN REGALONA

¡LLUVIA DE DINERO!

LA MAMÁ más trome

Tenemos montos de hasta 20 mil soles y mañana te damos ocho cupones

PASA POR CAJA

- Los ganadores en Lima de 50 y 100 soles deben acercarse a su canillita más cercano para validar su cartilla. Luego recibirán una citación para acudir a la agencia más cercana y cobrar su dinero.
- Para premios de 1000 soles o más deberán ir al jirón Paracas 530, Pueblo Libre, los martes y jueves.

Participa con fe en la promoción 'La Mamá Más Trome', que regala más de 200 mil soles. Todavía hay un montón de premios y, con un poco de suerte, uno puede ser para ti.

Mañana sábado y el domingo publicaremos ocho cupones, así que no te los pierdas.

PLATITA A MONTONES

¡Esta 'promo' tiene más de 2 mil 300 premios, con montos en efectivo de hasta 20 mil y 5 mil soles!

Imagina todo lo que podrías hacer con alguno de los premiazos.

FÁCIL Y DIVERTIDO

→ **Los lunes, durante la promoción**, recibe una cartilla gratis con Trome.
→ **Al ser las cartillas distintas,** mientras más tengas, mayores serán tus chances de ganar.
→ **Todos los días publicamos los cupones.** De lunes a viernes son seis. Los sábados y domingos son ocho.
→ **Ganas al completar** con los cupones una columna de cinco espacios de una de las letras de BINGO.
→ **Si llenas los cinco casilleros** de la B, te llevas 20 mil soles.
→ **Si haces lo mismo** con la I serán tuyos 5 mil soles.
Igual será con las letras N, G y O.

EJEMPLO: ¡GANASTE S/20,000!

ESTE DOMINGO

Se viene el 'Reventón'

Este domingo, día de los papitos, puede ser tu día porque sortearemos el 'Reventón semanal' de 1500 soles. Inscríbete llamando al **710-0260** o en la web **trome.com**, de 6 de la mañana a 4 de la tarde. Mientras más te anotes, mayores chances.

Y de lunes a sábado damos un premio de 200 soles.

SUERTUDO

Andrés Ramírez (4086107, de Los Olivos) ganó los 200 soles del sorteo de ayer jueves.

SEMILLERO DE FÚTBOL FEMENINO

Salen campeonas de Copa Estrellas Yape



Llega a su fin la primera edición de la Copa Estrellas Yape. Luego de cuatro fechas, mañana sábado EFB Girls y Escuela Roma jugarán por el título en la final del campeonato de fútbol femenino Sub-12, que promete convertirse en semillero de grandes jugadoras.

El partido comenzará a las 10 de la mañana en cancha del Puericultorio Pérez Araníbar, en la avenida del Ejército 750, Magdalena.

El ingreso es gratis, así que las familias podrán disfrutar a lo grande.

Para llegar a la final, Escuela Roma venció 3-2 a Semillero de Villa en la semifinal, mientras que EFB Girls superó 2-1 a Sport Neciosup.

Así, Semillero de Villa y Sport Neciosup jugarán por el tercer puesto a las 9 de la mañana.

También puedes seguir la transmisión en línea a través de la cuenta de Facebook de El Comercio, media partner de la competencia.



IMPULSANDO EL FÚTBOL FEMENINO

¡VEN Y DISFRUTA EN FAMILIA DE ESTE TORNEO FEMENINO SUB-12!

 Sábado 14 de junio

 Desde las 09:00 a.m.

 Puericultorio Pérez Araníbar
(Av. del Ejército 750, Magdalena del Mar)

SON 12 EQUIPOS UNIDOS POR LA MISMA PASIÓN POR EL FÚTBOL







El Comercio

Premier Eduardo Arana acudió al Congreso donde **obtuvo la confianza** para su gabinete con **62 votos a favor**, 30 en contra y **10 abstenciones**



ERICK MORENO HERNÁNDEZ, 'MONSTRUO'

EL GOBIERNO

OFRECEN UN MILLÓN DE SOLES POR 'MONSTRUO'

También anunció que evalúan mecanismos para **mandar a cárceles del extranjero** a delincuentes **más peligrosos**

Con 62 votos a favor, 30 en contra y 10 abstenciones, el Pleno del Congreso aprobó el voto de confianza al gabinete liderado por Eduardo Arana, quien ayer en su presentación anunció el aumento de la recompensa por la captura del delincuente Erick Moreno Hernández, 'Monstruo'.

"Vamos a elevar a un millón de soles (hasta ayer era medio millón) la recompensa para quien dé información precisa sobre la ubicación de Erick Moreno Hernández", dijo.

Además, anunció que evalúan enviar a presos extranjeros peligrosos a prisiones en sus países, y también a la temida cárcel CECOT, en El Salvador. Dicho reclusorio podría ser el destino del 'Monstruo', pues hace días el ministro del Interior, Carlos Malaver, dijo que evaluaban enviarlo allí.

El premier también anunció la creación de una comisión para evaluar la continuidad del Perú en el Sistema Interamericano de Derechos Humanos (SIDH), a fin de luchar mejor contra la inseguridad ciudadana.



"Una comisión integrada por el Ejecutivo, el Legislativo, la sociedad civil, la academia y las instituciones y organismos competentes, para evaluar, estudiar y proponer de manera seria y responsable una decisión consensuada sobre la continuidad del Perú en dicho sistema", dijo.

DENUNCIA

Mientras el premier estaba en el Congreso, el expresidente Pedro Pablo Kuczynski ingresaba una denuncia constitucional en su contra, por 'haber interferido para que se produzca un adelanto indebido de audiencia e interposición de medida de impedimento de salida del país'.

CANJE DE VOTOS

El expremier Luis Solari advirtió ayer: "Es en estas situaciones que los partidos acostumbrados a 'dame una vicepresidencia', 'dame un viceministerio', dejan a la presidenta como limón de emolientero. Le van a sacar todo lo que le pidan y ella lo va a conceder, y va a empeorar la situación global del país".

APRUEBAN INMUNIDAD

El Congreso aprobó ayer en primera votación restituir la inmunidad parlamentaria. Como es una reforma constitucional, el Parlamento deberá esperar a la siguiente legislatura para lograr su aprobación.

"Hubo un tiempo en que la presentación de un gabinete ministerial para pedir el voto de confianza en el Parlamento copaba la agenda, llenaba de expectativas el debate público. Ahora el elenco es tan pobre y el resultado tan obvio que simplemente no interesa".

Juan Sheput
(Ex ministro de Trabajo)

ADVIERTE ERNESTO ÁLVAREZ MIRANDA

Ley de amnistía será denunciada en tribunales

El expresidente del Tribunal Constitucional, Ernesto Álvarez Miranda, advirtió que la ley que otorga amnistía a policías, militares y comités de autodefensa que lucharon contra el terrorismo será duramente atacada ante la Corte Interamericana de Derechos Humanos (CIDH).

ERNESTO ÁLVAREZ

"Sí hubo persecución contra personal del Ejército y la Policía, entre el 2000 y 2010. Pero la ley de amnistía va a ser atacada fácilmente ante el Tribunal Constitucional y la CIDH (...). Esta ley beneficia a todo tipo de personas, a los que cometieron actos de lesa humanidad y a los que fueron injustamente condenados. La van a atacar por 'promover la impunidad'", indicó a Trome.



Consideró que 'lo mejor es crear una comisión que proponga indultos y conmutaciones de penas, previo estudio de cada caso'. El dictamen de la norma fue aprobado en primera votación por el Congreso. (José M. Carmen)

PIDE FISCALÍA

16 años para Toledo y Karp

El Ministerio Público solicitó 16 años y 8 meses de prisión para el expresidente Alejandro Toledo y su esposa Eliane Karp, investigados por lavado de activos en el caso Ecoteva. Además, la Fiscalía pide que se imponga 607 días multa a Toledo y un pago de reparación civil de 38 millones de soles junto a los demás procesados.



AFIRMA ARCE SOBRE DINA

'No tiene escrúpulos' y busca culpar a la prensa

El exparlamentario Richard Arce cuestionó la carta enviada por Palacio de Gobierno, en la que se niegan a dar información sobre el aumento de sueldo de Dina Boluarte y acusan a la prensa de crear 'confusión social'. Afirmó que la mandataria solo busca culpar a alguien de su rechazo.

"Dina es una mujer sin escrúpulos y lo que quiere es buscar un chivo expiatorio al problema que ella tiene (su aumento de sueldo y la carta de Mario Cabani). Ella los quiere culpar (a la prensa) (...). Está en una estrategia de supervivencia, quiere quedarse en el gobierno lo más que pueda,



pero las encuestas demuestran que no tiene apoyo, no tiene legitimidad. Solo quiere sobrevivir y buscar a quién responsabilizar", apuntó. (José M. Carmen)

SI NO FIRMÓ DECRETO

Presidenta en líos por sus cirugías

El abogado penalista Julio Rodríguez señaló que es importante determinar si el decreto que firmó Dina Boluarte el día después de su operación fue rubricado por ella o por otra persona.

JULIO RODRÍGUEZ



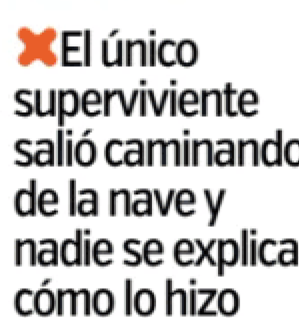
DOCTOR MARIO CABANI

"Los documentos que emanan del órgano estatal pasan por diversos filtros. Uno es la validación de la firma. Que se haya tomado su firma en su domicilio, en Palacio de Gobierno, en la Presidencia del Consejo de Ministros es irrelevante. Lo que trasciende acá es si estuvimos ante un presidente que estaba en capacidad de ejercer funciones (...). Las implicancias (si no firmó) serían la configuración de este delito (contra la fe pública). La pericia (grafotécnica) será determinante", dijo.

CAYÓ EN FACULTAD DE MEDICINA A LA HORA DEL ALMUERZO Y UNOS 50 MURIERON EN TIERRA

INDIA

AVIÓN CON 242 PERSONAS SE ESTRELLA Y UNO SE SALVA



Un único superviviente y al menos 290 muertos es el balance preliminar tras el accidente de un avión de Air India con 242 personas a bordo que se estrelló en un campus universitario en la ciudad de Ahmedabad, en el oeste de la India, donde mató a unas 50 personas, en una de las mayores catástrofes aéreas del país.

El milagroso sobreviviente es un británico de origen indio, casado y padre de un niño. Él salió caminando.

"El avión transportaba casi 125 mil litros de combustible y, debido a la alta temperatura, no había posibilidad de salvar a nadie", dijo el ministro del Interior indio, Amit Shah.

El único superviviente salió caminando de la nave y nadie se explica cómo lo hizo

El avión, un Boeing 787-8 Dreamliner, se estrelló instantes después de despegar e impactó contra la residencia de estudiantes del BJ Medical College, convirtiéndose en una impresionante bola de fuego.

EL MILAGROSO ASIENTO 11A

Parte del fuselaje del avión derribó muros y quedó incrustado en la estructura. Ocurrió a la hora del almuerzo, cuando había más personas en el comedor.

Entre los fallecidos del vuelo figura el exjefe de ministros del Estado de Gujarat, Vijay Rupani.

Del total de 242 ocupantes del avión, 230 eran pasajeros y 12 tripulantes.

El único superviviente ha sido identificado como Vishwash Kumar Ramesh (40), quien ocupaba el 'milagroso' asiento 11A.

Los que viajaban en el avión eran 169 indios, 53 británicos, siete portugueses y un canadiense.

INCREÍBLE

"No tengo ni idea de cómo salí de ese avión", le dijo el único sobreviviente Vishwash Kumar Ramesh a su hermano Nayan Kumar.

Ambos residen en Leicester, Reino Unido, adonde se dirigía el avión accidentado, que tenía destino en Londres.

Videos mostraron al sobreviviente con la camiseta manchada de sangre que, aún cojeando, era capaz de caminar hasta una ambulancia.

Equipos de rescate indios registraron toda la noche entre los escombros humeantes para averiguar las causas de la explosión de la aeronave.



VISHWASH KUMAR RAMESH
ÚNICO SOBREVIVIENTE

DATAZO

→**La tripulación,** liderada por el experimentado capitán Sumeet Sabharwal, emitió una llamada de emergencia 'MAYDAY' antes de que se perdiera el contacto y la aeronave se precipitara desde una altitud de 251 metros.

→**La investigación** para esclarecer las causas del siniestro ya ha sido ordenada. Ayer se buscaban las cajas negras del avión. La cabina ya había sido recuperada.





Boeing con 125 mil litros de combustible que iba a Inglaterra se convirtió en bola de fuego

PATRIMONIO DE LA NACIÓN

Perrito peruano celebró su día



El perro sin pelo del Perú, raza milenaria reconocida oficialmente como oriunda y que es Patrimonio Cultural de la Nación, celebró ayer su día.

También llamados viringos o perros calatos, aparecen en ceramios Moche, Vicus y Chimú. Han sido grandes compañeros de guerreros y gobernantes, y lo son ahora de muchas familias.

"¡Una raza con corazón blanquirrojo!", resalta Marca Perú. Entre sus ejemplares figuran Tucmi, viringo embajador de la Dirección Desconcentrada de Cultura de Lambayeque, y Choloque, del Museo Tumbas Reales de Sipán. (I.M.)

EN PIURA

Alerta por caso de lepra



Tras el caso confirmado de lepra en Piura, la Dirección Regional de Salud activó la vigilancia epidemiológica, el control de contactos y seguimiento clínico riguroso.

"La lepra es controlable. Este paciente lleva 11 días de tratamiento y ya no representa riesgo de contagio", dijo el infectólogo César Guerrero.

La Organización Mundial de la Salud informó que la lepra o mal de Hansen puede tardar unos años en dar síntomas. No se contagia por dar la mano o un abrazo, sino por contacto cercano con gotículas expulsadas por la boca y nariz de la persona infectada no tratada. Pero la mayoría no desarrolla enfermedad.

EN LAMBAYEQUE

Más de 150 afectados por fuerte sismo



El sismo de magnitud 5.1 la noche del miércoles en Lambayeque, con epicentro en el distrito de Olmos, afectó a 159 personas y 32 viviendas, informó el Centro de Operaciones de Emergencia Nacional (COEN).

"El movimiento sísmico se sintió fuerte en la provincia de Lambayeque, moderado en Ferreñafe y entre leve y moderado en Chiclayo", reportó el COEN.

Los distritos de Jayanca (caseríos Pampa de Lino, Yurimaguas, Los Ángeles y San Carranco) y Mochumí (Pueblo Nuevo) fueron los más afectados.



*EE.UU.

Brad Pitt compra rara casa ovni

La estrella de Hollywood, Brad Pitt, compró en España y trasladó a California, Estados Unidos, la Casa Xasteros, una joya histórica de la arquitectura prefabricada a pequeña escala del siglo XX diseñada por el arquitecto griego Nikolaos Xasteros en 1969 y restaurada por Clement Cividino.

La vivienda era mostrada en un espacio expositivo en la provincia española de Girona. La casa, semejante a un ovni, está fabricada con fibra de vidrio, tiene suelo de madera y 45 metros cuadrados.

*ITALIA

Pagan más de 8 millones por Ferrari

El Ferrari más antiguo que existe, construido en la década de 1940 con techo abierto, es también el más caro, pues fue vendido en una subasta en Como, Italia, por un postor telefónico por la increíble suma de 8 millones 600 mil dólares.

Se trata del Ferrari 166 Spyder Corsa de 1948, el primer automóvil de Enzo Ferrari, diseñado para competir en carreras de circuito y conducir en la carretera.

Solo se fabricaron nueve motores, lo que lo convierte en uno de los Ferrari más raros.

*EE.UU.

Lloran por genio que competía con The Beatles



La muerte de Brian Wilson a los 82 años, fundador The Beach Boys y creador de sus más grandes éxitos, sigue generando reacciones. Paul McCartney, de The Beatles, lo definió como 'genio musical' que creó canciones 'dolorosamente especiales'. Ambas agrupaciones sostuvieron una amistosa rivalidad musical en los años 60 y Wilson fue la mente maestra de la banda californiana. Sus composiciones, como 'Surfin USA', 'California Girls' o 'Surf City', han moldeado la historia del pop y el rock.

El músico padeció trastornos mentales gran parte de su vida.



*ESTE DOMINGO EN SU DÍA

PARRILLITAS Y POLLO A LA BRASA PARA PAPÁ

Señalan que varios prefieren comer en casa o restaurantes porque genera recuerdos con la familia

POR ISABEL MEDINA

SEPA QUE:

- **Un 79% planea** celebrar en casa o en la de un familiar, según el estudio de la USIL.
- **Tottus tiene variedad** para preparar el almuerzo, con maridaje y postres.
- **Aumentará el delivery.** Rappi proyecta mayor demanda de tortas de chocolate, pye de limón y licores; PedidosYa de carnes (lomo fino, bife ancho, entraña y chorizo parrillero) y vinos.

La celebración del Día del Padre está 'a pedir de boca'. Desayunos buffet, parrillitas, almuerzo criollo y más serán parte de la fecha, y no solo restaurantes esperan incremento en sus ventas, sino los supermercados, ya que además de artículos de regalo tienen todo lo necesario para el agasajo.

"Una buena comida o parrillada hecha en casa, una visita cultural guiada o tarde en la naturaleza pueden generar recuerdos más valiosos que un objeto costoso. Lo significativo es compartir", señala Daniel Varela, docente de Administración y Marketing de la UPC.

También se les puede engreír con desayunos, comida criolla y cebiche

RICO CHIFITA

En gastronomía, para este domingo, las preferencias apuntan a la parrilla. Un 39.6% (cuatro de cada diez) opta por carnes y parrillas, y muchos la eligen en restaurante. El 23.7% se inclina por comida criolla, 13.3% por pollería. Otras opciones son cebichería y chifa, detalla el estudio del Grupo de Investigación de Mercados (GRIM) de la USIL.

EXPERIENCIAS



Hay creciente tendencia de engreír con desayunos y almuerzos buffet. Por ejemplo, con experiencias en hoteles como Casa Andina; mientras que otros buscan restaurantes especializados (cocina norteña, arequipeña) y muchos también prefieren restaurantes campestres. "Para disfrutar pato en ají, chicharrón de conejo o un buen chancho al palo", dijo Laurita, de Warmy de Pepe y Laura. Además, los clubes zonales ofrecen zonas de parrilla para picnic.

*ESPERAN A MILLONES MAÑANA EN LAS CALLES

Gringos alistan protestas masivas contra redadas a latinos



Gran número de personas en todo Estados Unidos se preparan para las protestas 'No Kings' contra el gobierno de Donald Trump, mañana sábado, el mismo día en que el presidente norteamericano realizará un desfile militar en Washington por el 250 aniversario de sus Fuerzas Armadas.

Se prevé que se realicen más de mil 800 manifestaciones. Se espera que la de mañana sea la movilización más grande en un solo día desde que Trump volvió al poder. Los organizadores creen que millones de personas saldrán a las calles. 'No Kings' está en contra de las redadas y detenciones de inmigrantes latinos.

*SE TOMABA FOTOS CON ARMAS

Chapan a 'Orejas' por crimen de mototaxista

La Policía del Callao capturó a Víctor Huayta (19), 'Orejas', quien se tomaba fotos con armas y sería integrante de la banda 'Los Chuckys de Daniel Alcides Carrión', que se dedica a la extorsión y robo. Cayó con Ángel Romero (36). Tenían una pistola a la que se podía adaptar una mira láser y cacerina para 36 municiones. 'Orejas' sería autor del asesinato de un mototaxista al que quemaron su unidad en 2024. (J.Y.)

*PROYECTO DE LEY

Izquierdistas buscan expropiar Telefónica





Los parlamentarios Guillermo Bermejo, Roberto Sánchez (Juntos por el Perú), Sigrid Bazán, Ruth Luque (Bloque Democrático Popular), Jaime Quito (Bancada Socialista), entre otros de izquierda, presentaron un proyecto de ley para nacionalizar la empresa Telefónica del Perú S.A. Buscan expropiar las acciones, activos y operaciones de la compañía, así como a las empresas Pangea-Co, Telefónica Cloud Tech Perú y otras.

LA DESPEDIDA QUE NADIE QUERÍA

TE LO MERECES TODO, PAOLO



JULIO 'COYOTE' RIVERA', HERMANO DE GUERRERO, DECLARÓ QUE A FIN DE AÑO NUESTRO CAPITÁN SE RETIRARÍA DEL FÚTBOL

Es la ley de la vida. El primer día del 2026, el delantero Paolo Guerrero, quizás uno de los mejores jugadores del Perú de todos los tiempos, cumplirá 42 años. El pueblo sabe y reconoce que está prolongando su carrera por el amor a su profesión y a la blanquirroja.

Su hermano Julio Rivera, también conocido como 'Coyote', ha hecho una reveladora declaración. "A mi parecer y hablando con él, ya de repente a fin de año piensa en retirarse, porque ya tiene en mente otras cosas para su futuro", aseguró.

En el interior de la selección, el 'Depredador' ha comentado entre el grupo que la única forma de seguir defendiendo al 'Equipo de todos' es clasificanddo a un Mundial y al no lograr el objetivo, a la luz de los resultados, entiende que llegó la hora de la despedida. Pero su extensa presencia con la 'bicolor' ha sido algo especial, porque para la alta competencia son demasiados años. Y no es el único que tendría que dar un paso al costado. Pedro Gallese, Luis Advíncula, Carlos Zambrano, Yoshimar Yotún y Gianluca Lapadula tienen 35 años y ellos también serán los que sigan al hijo de doña Peta.

Los 'pesos pesados' que nos 'clasificaron' a Rusia 2018, a dos repechajes y una final de 'Copa América' empiezan a despedirse de la camiseta que amamos todos los de esta tierra.

DATAZO

LOS JUGADORES apostarían por la continuidad de Óscar Ibáñez y se lo han hecho saber a los directivos de la FPF.



POR: EL BOMBARDERO

DEL SAQUE somos carnecita... **HA COMENZADO A CORRER EL RUMOR** de que los seleccionados en la interna han sugerido que se quede Óscar Ibáñez para el próximo proceso. En ningún país del mundo, los futbolistas colocan al entrenador. La verdad es que el exarquero ha hecho un trabajo aceptable, pero lo que necesitamos es una reingeniería total porque somos penúltimos en las Eliminatorias y últimos en todas las categorías menores. Y la solución es un técnico de primer nivel, de experiencia y recorrido. Revolucionario y que sepa hasta cómo se deben cortar las uñas los peloteros. Nada de antipáticos, viejitos renegones y cabuleros. Sí, señores... **LOS VAGOS Y MIS CAUSAS ME REVIENTAN EL FONO:** “Bombardero, te crees vivo, prometiste cosas porque sabías que la ecuación del repechaje era imposible”. Muchachos, me arriesgué y no se dio. Hay otros que esperaban el milagro sin dar nada a cambio. Yo tengo palabra, dejaba todos mis vicios, la timba, el póquer y la canallada. Así que no timbren para hacer hora conmigo, mi piel es de chancho y mi correa de cuero. La próxima no digo ni mela y todo tranquilo. Curuju... **HA SURGIDO EL SEGUNDO COMENTARISTA-EMPRESARIO.** Es uno alto, fue arquero y anda comentando de fútbol. Se ha encargado de contactar con unos cusqueños para colocarlos en clubes de Lima. Eso sí, por ahora no pide porcentaje, solo voluntad. Quéeeee... **LA NETA QUE LAS COSAS NO CAMBIAN AQUÍ.** Los integrantes de un club histórico de la Liga 3, que tienen la misma franja que la ‘Bicolor’, cuando acaba el partido, salen a las afueras del estadio y se comen su rico cebiche de carretilla delante de los dirigentes y los hinchas. ¿Y el profesionalismo? Se comportan como biruteros de barrio. No cuidan en lo mínimo su alimentación. Así no es... Me voy, soy fuga.

ALIANZA LIMA GESTIONARÍA PRÉSTAMO DE VOLANTE QUE ES SUPLENTE EN EL PAOK DE GRECIA

PEÑA CRIOLLA

Una nueva conversación. Sergio Peña milita en el PAOK de Grecia, pero el técnico no lo tiene entre sus prioridades. Acostumbrado a ser titular en su anterior club, el Mälmo de Suecia, ha hecho que el volante sienta ganas de emigrar y es ahí que los dirigentes de Alianza Lima le ofrecen la continuidad que necesita.

Tiene contrato con el cuadro helénico hasta junio del 2027, pero los ‘Blanquiazules’ solicitarían su préstamo. También es cierto que el sueldo que percibe es alto para nuestro país, pero también es verdad que cuando se dan este tipo de negociaciones, el dueño del pase paga un porcentaje de sus haberes y la otra la institución que lo contrata. Pero hay un detalle fundamental que haría que el jugador acepte volver al equipo donde ‘nació’ para el fútbol profesional. Jugar al lado de su tío Paolo Guerrero es un sueño que viene guardando hace muchos años y es la gran oportunidad. En el Mundial de Rusia 2018 quedó fuera de la lista definitiva y 7 años después llega está posibilidad.

DATAZOS

EL DT NÉSTOR Gorosito respaldó al portero boliviano mo Viscarra, quien tuvo un grueso error en las eliminator será titular mañana ante Sport Huancayo.

MIGUEL Araujo no aceptó la oferta de Alianza Lima po deseo es seguir en el extranjero.

HOY 3:00 P.M.

Estadio ‘Germán Contreras’ Cajabamba — UTC vs. Atlét

ALIANZA ATLÉTICO SE TOMÓ UN ‘GASEOSÓN’ Y ES LÍDER

7 UP HELADA



Sullana.- Más que un vendaval, es una máquina. Alianza Atlético goleó 3-0 a Comerciantes Unidos en el ‘Campeones del 36’ y es el nuevo líder del Apertura con 28 puntos. El cuadro churre lleva 7 partidos consecutivos saboreando victorias y hace 6 que no recibe un gol en su arco.

A los 17’, ya el local iba adelante con anotación de Miguel Agustín Graneros, luego Joel Lupu (27’) puso el segundo y Rolando Díaz (68’) cerró el marcador. Desde ese instante, la ciudad arde porque el calor supera los 33 grados y también por ser candidatos firmes a llevarse el torneo.



NEIRA REEMPLAZARÁ A CUEVITA EN EL CLÁSICO DEL CUSCO



RUSO X INCA

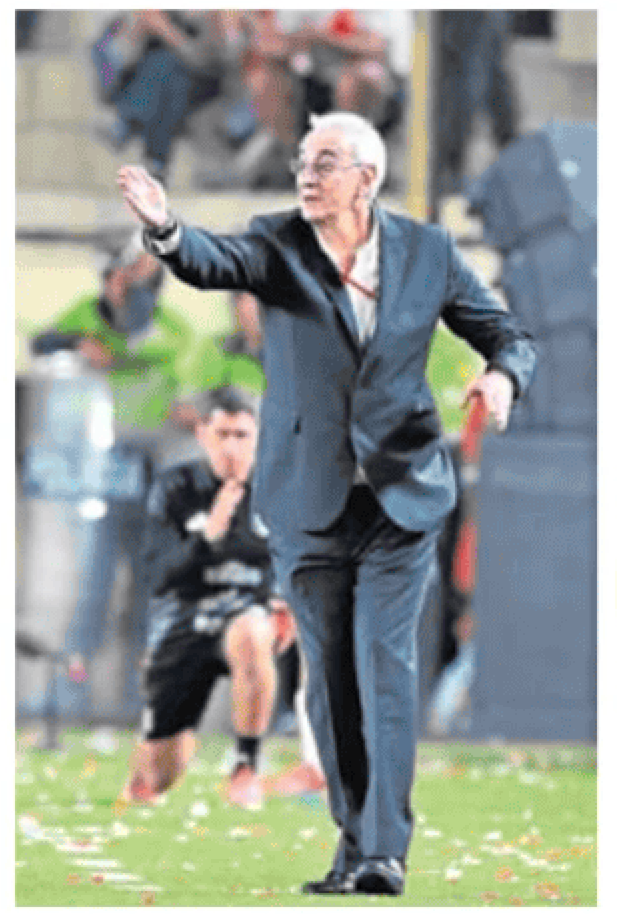
Cusco.- El ‘Últ inca’ se fue y e ‘Ombligo del mund ‘imperio’ se divide. FC será local ante C no a las 7 de la noc el estadio ‘Garcilaso Vega’. El ‘Papá’ no c rá con Christian Cue mejor jugador de la mas fechas a nivel internacional. El DT Desio, técnico de lo ubicará a Cristian ‘F Neira en lugar del p lar ‘Aladino’. Mientra rival ubicará en su a a Adrián Ugarriza y Sandoval.

LA ‘U’ NO TIENE DINERO PARA REFUERZOS DE NIVEL

EL ‘NONO’ GOTEA

Para no creerlo. Universitario juega todas las fechas de local con un promedio de 55 mil personas, viene generando ingresos en la Libertadores por cerca de 5 millones de dólares, pero el DT Jorge Fossati se ha encargado de aclarar que no hay dinero para refuerzos de precios elevados. “Lo único que puedo decir para que el hincha no sea engañado es que no somos un club superpoderoso en la parte económica, hay cosas que vienen de mucho más atrás”, explicó. Luego se refirió al tipo de futbolista que van a fichar: “Bueno, bonito y barato”.

Era necesario que se pronuncie sobre la llegada de Anderson Santamaría. “No tenía dudas de que se iba a integrar. Pese a que hace rato no juega, ha podido entrenar a la par de sus compañeros y eso habla de que todo este periodo no se descuidó de su persona”, agregó. Finalmente, tocó el tema Diego Churín, candidato a abandonar el equipo a mitad de año. “Entrena todos los días con un profesionalismo enorme y estoy seguro de que nos va a dar una mano independientemente de que traigamos más gente”, sentenció.

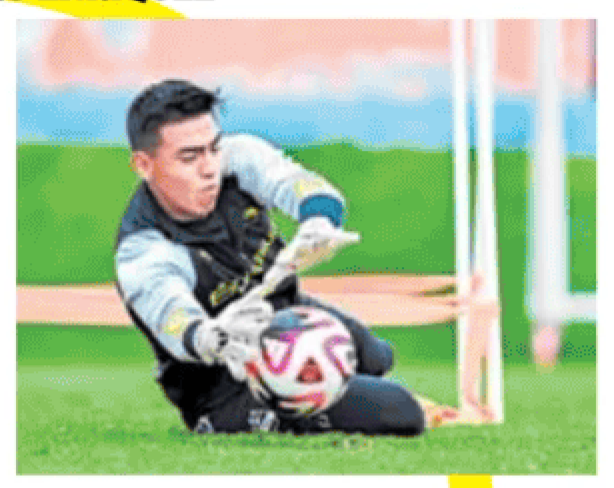


DATAZO

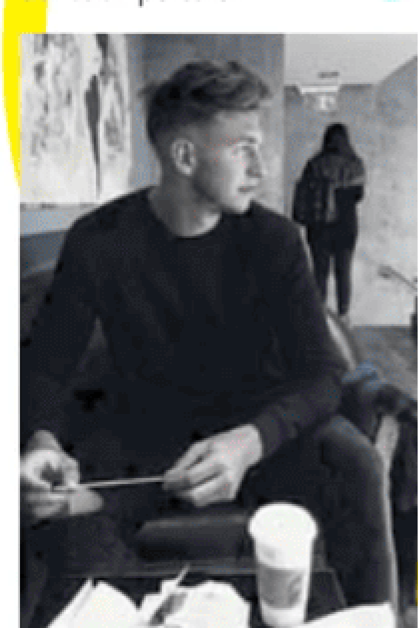
LA ADMINISTRACIÓN tendrá una última reunión con los dirigentes de Cusco FC, dueño del pase de Luis Ramos, que está a préstamo en América de Cali, para gestionar su fichaje.

CRISTAL PIDE MILLÓN DE DÓLARES A BRAGA POR ARQUERO ENRÍQUEZ

DE PALO A PALO



Si ponen lo que piden, se va. Diego Enríquez, arquero de Sporting Cristal, interesa al Sporting Braga de Portugal, que ya hizo el pedido formal por el futbolista. Los dirigentes tienen la intención de venderlo, ya que es el puesto que tienen mejor cubierto con Renato Solís y Alejandro Duarte. Pero hay un detalle, los celestes pretenden que depositen un millón de dólares por la carta pase del buen portero.



DT COLOMBIANO APUESTA POR ARGENTINO EN EL BOYS

LUCIANO NEQUECAFÉ

Cambió su punto de vista. El colombiano Arturo Reyes, entrenador del Sport Boys, ni bien fue presentado en conferencia solicitó a los administradores que contraten un delantero y hasta recomendó un par de nombres. Aprovechando el receso organizó una minipretemporada y amistosos. Uno de los más destacados fue Luciano Nequecaur y el DT ‘cafetero’ decidió hablar con los directivos y decirles que no traigan a nadie, que se la jugaría con el argentino en ataque.

DÍAZ DE PIROPOS

COLOMBIANO SIGUE REDES SOCIALES DEL BARCELONA QUE PAGARÍA 70 MILLONES DE DÓLARES POR SU PASE AL LIVERPOOL

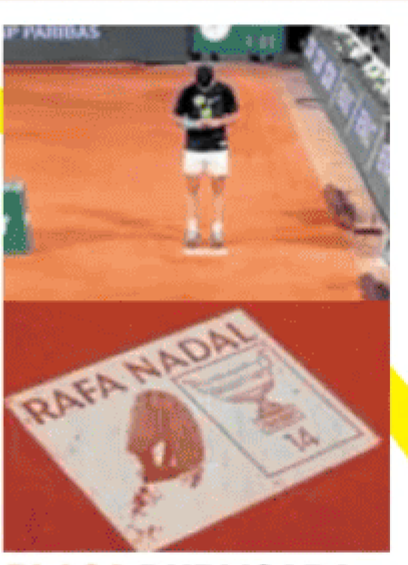


Barcelona.- Se hace querer. Un nuevo guiño le hizo Luis Díaz al Barcelona. El crack, que viene de anotarle un golazo a la selección Argentina, empezó a seguir las redes sociales del club azulgrana y eso fue tomado con mucho agrado por los catalanes que piensan romper el chanchito para ficharlo la próxima temporada. Deco (director deportivo) y Hansi Flick (entrenador) consideran que el extremo tiene el perfil indicado para el 'Barza'. Los 70 millones de dólares que pide el Liverpool por su estrella, que tiene contrato hasta el 2027, complica el fichaje. Sin embargo, en la Ciudad Condal confían en recaudar una importante cantidad con las ventas de Ansu Fati, Pablo Torre e incluso Ronald Araújo, por el que preguntaron varios clubes. Los ingleses no se cierran a negociar porque tienen asegurado al alemán Florian Wirtz.

DATAZOS

TRENT Alexander Arnold fue presentado como nuevo jugador del Real Madrid por las próximas cuatro temporadas.

AYRTON Costa no jugará el Mundial de Clubes con Boca Juniors porque le negaron la visa a los Estados Unidos.



PLACA DUPLICADA

Rafael Nadal destacó que Carlos Alcaraz haya señalado que lo tuvo presente para remontar en la final de Roland Garros. "Si tiene la capacidad de acordarse de mí mientras juega, es que es la bomba. Fue un partido para la historia", señaló el 14 veces vencedor del polvo de París.



POLACO FAVORITO

Quitarle la capitanía de la selección a Robert Lewandowski le salió caro al técnico Michal Probierz. El DT, que tras la derrota con Finlandia había dicho que sabía cómo revertir la situación, presentó su renuncia luego de una charla con el presidente de la Federación.

DE BRUYNE PASÓ EXAMEN MÉDICO Y FIRMÓ



Roma.- Recibido como estrella de cine. Kevin de Bruyne fichó por el Napoli por las próximas dos temporadas. 'Mi pobre angelito' llegó a la capital a pasar el reconocimiento médico y firmar su contrato, y fue ovacionado por más de cien 'tifosis'. "No es el fichaje más mediático de la historia del Nápoles, pero está cerca", señaló Aurelio de Laurentiis, presidente del club. El ex Manchester City será presentado próximamente en el estadio 'Diego Armando Maradona' y se espera un lleno espectacular.



LUIS ENRIQUE VA POR SU 5° TÍTULO EN EL MUNDIAL DE CLUBES

DATE UN CHANCE



París.- Va por todo. Luis Enrique, técnico del PSG, no se conforma con la Ligue 1, la Copa y Supercopa de Francia y la Champions. El español tiene como objetivo el Mundial de Clubes que arrancará mañana en los Estados Unidos. "Fue genial ser campeones de Europa por primera vez con el club y ahora toca competir e intentar ganar esta competición que es única", señaló el DT de los parisinos que debutarán el domingo enfrentando al Atlético de Madrid del 'Cholo' Simeone.

Cantante marca distancia de tramposos y aclara que **nunca oficializó a nadie**

Chechito: No soy como Cueva ni Pablo Heredia

Ni tramposo, ni infiel. Sergio Romero, 'Chechito', afirmó que no sigue los pasos de Christian Cueva ni Pablo Heredia, tras haberse visto involucrado con tres chicas.

Recordemos que la modelo venezolana Yuli Lobo aseguró que tenían una relación y que el cantante tuvo algo con su amiga y compatriota Roxy Machado.

Ante esto, 'Chechito' comentó: "Dicen que estuve con tres chicas, pero no es cierto, nunca fui infiel a nadie porque nunca tuve una relación. La gente me señala de muchas cosas sin saber", indicó.

¿No estuviste con Yuli y con su amiga Roxy?

La primera relación con Yuli fue en diciembre y ahí quedó, porque no funcionó, ella tenía un trato pésimo y cuando me pidió regresar me enteré del tipo de shows que hacía y que son mal vistos. Pasó el tiempo y conocí a Roxy. Mi error fue escribirle a la primera muchacha, pero no sé qué buscaban con todo esto, querían armar un show.

Y la tiktoker Daniela, quien fue modelo de tu videoclip, ¿era tu pareja?

No. Con ella tuve reuniones para que sea la modelo de mi videoclip y la gente pensó otra cosa, pero nunca hubo nada.

¿Tú no eres del club de Christian Cueva y Pablo Heredia?

No, ahí no pertenezco. El día que oficialice a una chica y me descubran con otra, entonces díganme lo que quieran, pero en ningún momento he oficializado a nadie.

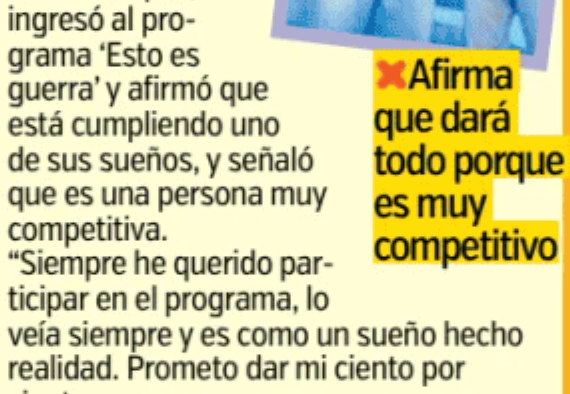
¿No eres infiel ni tramposo?

No, porque no he engañado a nadie. Cuando sucedió todo eso me dio vergüenza subir al escenario porque me gritaban infiel y tramposo sin serlo. Me toca asumir los 'platos rotos' y no diré nada de la señorita que empezó todo porque soy un caballero. Ahora prefiero estar soltero y enfocado en mi trabajo. (J. Lino)

ROXY MACHADO

trome fiesta

Paul Michael contento en 'Esto es guerra'



Afirma que dará todo porque es muy competitivo

El salsero Paul Michael, actual pareja de Pamela López, ingresó al programa 'Esto es guerra' y afirmó que está cumpliendo uno de sus sueños, y señaló que es una persona muy competitiva.

"Siempre he querido participar en el programa, lo veía siempre y es como un sueño hecho realidad. Prometo dar mi ciento por ciento, pues soy una persona muy competitiva. Además, me está acompañando mi 'Princesita' (Pamela López), quien es mi fuerza para todo", comentó Paul Michael al ser presentado por los conductores.

Kurt asado con Tilsa



Kurt Villavicencio se encuentra indignado ante la postura de Tilsa Lozano al no permitirle opinar sobre su divorcio de Jackson Mora. Por ese motivo, el conductor de 'Todo se filtra' ha decidido no volver a pisar el set de 'La noche habla'.

"En mi programa opiné sobre la forma en que Tilsa fue a la firma de su divorcio con Jackson, mientras ella está cabizbaja, él otro estaba muy fresh, y señalé que estaba haciendo el mismo show que Laura Spoya. Aún así me invitaron a su programa, pues no le temo a nadie. Sin embargo, no me dejó hablar, me ofendió y no entiendo por qué se ofende si ella es parte de la farándula, su vida está expuesta. Me siento afectado, no volveré a ir a su programa", dijo Kurt. (J. Lino)

Porque no lo dejó hablar en su programa y lo humilló

Gabriela no cierra puertas a Alfredo

Gabriela Serpa, en un live que hizo en TikTok con sus compañeros Joao Castillo, Milechi y Cinthya Guerrero de 'JB en ATV', dejó entrever que podría darle una oportunidad a Alfredo Benavides.

"Gabriela, ¿si Alfredo baja de peso, se comporta más tranquilo, podrías salir fuera de lo laboral para poder conocerse un poco más?", le preguntó Joao Castillo a Gabriela.

La rubia pidió que le repitan la pregunta y luego respondió: "Así cómo tú estás haciendo méritos por caerle a Cinthya, yo creo que sí le daría una oportunidad", señaló Serpa.

Por otro lado, Gabi comentó que no sabe nada del regreso al Perú de su expareja Gonzalo Méndez, quien la habría estafado con 300 mil soles.

"No tengo esa información, pero mi abogado está viendo el proceso", precisó la actriz cómica. (C. Chévez)



Dijo que podía darle una oportunidad



Said feliz con Alejandra

El capitán de los históricos, Said Palao, señaló que está muy feliz en las primeras semanas de su matrimonio con Alejandra Baigorria y que la relación se consolida día a día.

"Todos estos días están siendo muy lindos, tal como los que estamos viviendo en nuestra convivencia, nada ha cambiado, seguimos haciendo las cosas bien, consolidándonos cada día", contó.

Cada día consolidan su matrimonio

Pitillo: Mi show es para la familia



El payaso peruano Pitillo contó que regresa a los escenarios con su Circo de la Alegría y su nuevo espectáculo 'Matiné', que presentará desde el 17 de julio en el Real Plaza de Puruchuco.

"Regresar al Perú con el circo es una motivación y responsabilidad doble para presentar un show de nivel. Llegamos renovados y con un show lleno de peruanidad para la familia", señaló.

Regresa con su Circo de la Alegría

Chalaca afirma que son contadas **con los dedos de las manos**

Melissa a Evelyn:



Tengo pocas amigas

La 'Blanca de Chucuito', Melissa Klug, afirmó que no le teme a nadie, en respuesta a Evelyn Vela, quien ahora se ha convertido en amiga de Pamela López y señaló que tenía unos chats comprometedores de la chalaca.

"No le temo a nadie, ella (Evelyn) puede compartir la información con quien quiera. Yo nunca me he referido a ella, siempre me han preguntado, pero no la he mencionado antes y tampoco lo haré ahora. También dice que tiene unos chats, pues que los muestre, yo estoy tranquila", señaló Melissa en el programa 'América hoy'.

Además, la chalaca enfatizó que sus verdaderas amigas son contadas con los dedos de las manos y las conoce toda una vida.

"Las amigas que tengo son contadas con los dedos de las manos y son las mismas de toda la vida, tengo amistades de más de 20 años. Lo que quieran decir otras personas, lo tomo de quien viene", añadió.



Solo le pide a 'Reina del sur' que no se meta con **sus hijos**

En otro momento, Melissa sacó las garras por sus hijas, cuando hace unos días Evelyn Vela hizo el comentario de que su hija Anne Thorsen sí estaba estudiando en la universidad.

"Mis hijos son estudiosos y profesionales. Mi Melissita está terminando su carrera de pastelería y ha emprendido en las importaciones. Samahara maneja sus redes muy bien y ha decidido ser mamá. Mientras que Gianella es abogada. Solo pediré que no se meta con mis hijos porque yo no me meto con los suyos", finalizó.





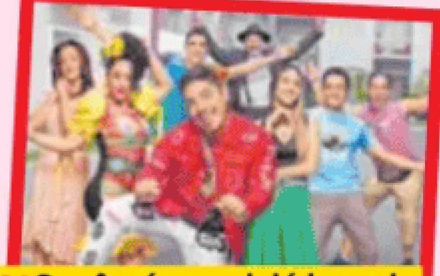
Magdyel: Sueño con la 'Tere'

Magdyel Ugaz comentó que se encuentra tranquila tras dejar atrás su personaje de Teresita en 'Al fondo hay sitio', pero considera que la serie es su casa y Los González son su familia.

"Me siento tranquila y actualmente enfocada en la obra de teatro 'Una semana nada más' donde participo. Pero en estos días he soñado que estaba grabando como la 'Tere', y es que el personaje es parte de mi vida. Siento que 'Al fondo hay sitio' es mi casa y Los González son mi familia", dijo la actriz.

Asimismo, explicó que desde el año pasado se había planteado dejar la serie.

"Desde el año pasado tuve la idea de dejar la serie, pero dije 'vamos a seguir' y siempre he estado muy contenta, pero sentía que mi cuerpo me pedía parar. El canal y la producción se han portado bien conmigo y me fui tranquila. Además, le dieron un lindo final a mi personaje", acotó Magdyel.



Confesó que dejó la serie porque su cuerpo le pedía parar

¡Ampay!



HOLA, MI BARRUNTO. Llego embaladita para contarles las últimas de Chollywood... **GISELA VALCÁRCEL** reafirmó que actualmente no tiene contrato con América Televisión y le echó flores a **ERIC JURGENSEN** en una entrevista, quien es el nuevo gerente de Latina. ¿Volverá la rubia?... **JESSICA NEWTON** dijo que no va a perder el tiempo respondiéndole a la madre de **MILETT FIGUEROA**, quien señaló que quisieron envenenar a su hija cuando participó en el Miss Perú en el 2016. Ayayayyy... A propósito, **VALERIA PIAZZA** tuvo un tenso encuentro con doña **MARTHA**, pues le aclaró que era grave lo que



había dicho porque nadie pensaría en asesinar a su hija. Upsss... El imitador **ÓSCAR GAYOSO** comentó en sus redes sociales que alista su regreso a la televisión con un nuevo proyecto junto a **SARA MANRIQUE**, **CINDY MARINO** y **LUCY BACIGALUPO**. Buena... **AUSTIN** y **SAID PALAO** anunciaron que lanzarán un reality familiar donde participarán sus hermanas y su padre, y mostrarán todo lo que viven en el día a día. Facturando... Bueno, soy fuga porque mi amorcito tiene ganas de un encuentro prohibido... Suuuaaaveee.

Se lucen muy enamorados en Positano, Italia

Milett goza con Tinelli

Más unidos que nunca. Marcelo Tinelli y Milett Figueroa viajaron a la localidad de Positano, en Italia, y en sus redes sociales compartieron los románticos momentos que están viviendo y descartando los rumores de que habrían terminado.

El conductor argentino posteó algunas fotos con la actriz peruana, a quien habría llevado hasta Italia para continuar las celebraciones de su cumpleaños. *"Disfrutando este día con mi amor Milett", "Con mi ciudad favorita en el mundo de fondo, te amo Milett"*, fueron las frases que Tinelli compartió en varias fotos.

Tras esto, doña Martha Valcárcel, madre de Milett, enfatizó que es un 'amor bonito'.

"Ellos tienen un amor bonito. Apenas mi hija llegó a Buenos Aires, él la recibió con una sorpresa, pues mandó a decorar con flores y globos rojos todo su departamento. Se aman mucho, van a cumplir dos años juntos y siempre les deseo lo mejor", indicó.

Por otro lado, ninguneó a Pablo Heredia y Bruno Agostini, quienes hace unos días contaron que estuvieron en 'saliditas' con Milett.

"No me interesa hablar de ellos. Hasta ahora no son nada", dijo.

También negó que haya visto en bata al español Bruno Agostini. *"Jamás, nunca lo he visto, no le conozco la cara. Podría hacerle un juicio por difamación y calumnia. Mi hija es feliz con Marcelo, un verdadero hombre"*, añadió.

Doña Martha Valcárcel amenaza con denunciar a **Bruno Agostini**

Cint G cuadra a Leslie Shaw

Por criticar a los artistas que hacen covers

Cint G criticó la postura de Leslie Shaw al discriminar a los artistas que interpretan covers. "Hacer covers no tiene nada de malo porque implica trabajo de interpretación, aquí se hacen versiones. No hay que minimizar el trabajo de nadie, yo prefiero hacer una versión de una canción conocida antes que lanzar un tema propio que no da la hora, como le pasó con 'Bombea', y ahora se ha refugiado en la cumbia", dijo Cint. Recordemos que Leslie Shaw hace unas semanas criticó a Yahaira por hacer covers. (J.L.)

Deysi ilusionada con ser mamá

Tras llegada de su nieto

Deysi Araujo confesó su deseo de ser madre por segunda vez después de 22 años, luego de tener a su nieto en sus brazos.

"Ahora que estoy apoyando a mi hijo cuidando a mi nieto de apenas un mes de nacido, me ha despertado el instinto maternal. Al verlo tan chiquito, al cargarlo y hacer que duerma ha invadido mis ganas de ser mamita por segunda vez. Es un tema que me ilusiona mucho, quién sabe que pronto les pueda dar la sorpresa, si logro encontrar una pareja que quiera formar una familia, pero también puede ser por otros métodos, pues aún tengo edad para salir embarazada", mencionó Deysi. (J. Lino)





Reafirmó que le lamió el cuello y le extraña que ya no la inviten a Willax

Daniela Cilloniz señaló que Víctor Hugo Dávila, hoy productor del programa que Aldo Miyashiro lanzará por Willax TV, mintió cuando dijo que nunca la 'acosó'.

"Es un mentiroso. Por qué tendría que inventar algo así. Perdí mi trabajo en 'Enemigos públicos', tengo testigos. Yo estaba editando, entró a la isla y me lamió el cuello. Después me pidió disculpas y ahora que está en Willax, qué casualidad que ya no me inviten como panelista a 'Entrometidos'", dijo. (C. Ch)

familia salud

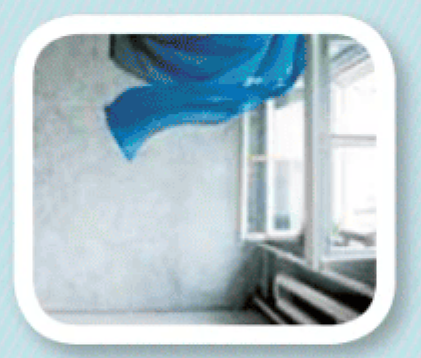
Bebe agua

Los cambios de temperatura pueden afectar tu garganta. Si quieres cuidarla bebe abundante agua y líquidos, ya que la mantienen hidratada y la protegen de infecciones.



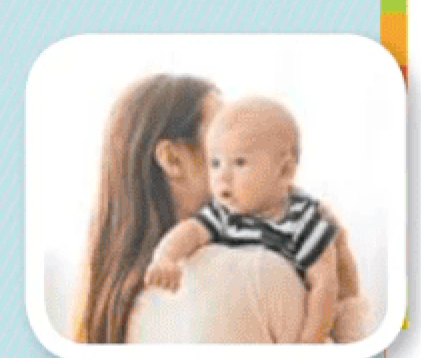
No a la humedad

La humedad es perjudicial para la salud de la familia. Ventila tu hogar, abre las ventanas por unos minutos, así haga frío, y evita secar la ropa dentro de la casa.



¿Gases o cólicos?

Ambos causan malestar al bebé, pero tienes que prestar atención a la duración del llanto; por ejemplo, por cólicos suelen durar más, mientras que por gases tienden a ser intermitentes.



EXPERTO RECOMIENDA ACUDIR AL MÉDICO PARA UN DIAGNÓSTICO OPORTUNO

DOLOR EN LAS ARTICULACIONES

Hay otros fenómenos, como el de Raynaud, donde el frío juega un papel importante. Cuando el termómetro desciende, se producen espasmos en los vasos sanguíneos de las manos y los pies, haciendo que las extremidades cambien de color y se entumezcan. Para evitarlo se recomienda que estén abrigados.

De seguro en algún momento has escuchado decir que el 'frío causa dolores en las articulaciones'. De hecho, muchas personas asocian las bajas temperaturas con estas molestias, pero ¿es cierto?

Carlos Glave, médico reumatólogo e internista de la Clínica San Felipe, aclara que el frío no es causante de una enfermedad reumática. Lo que sí podría ocurrir es que personas con artritis, por ejemplo, tengan una mayor sensación de dolor durante esta temporada.

El especialista señala que si la enfermedad está controlada con medicamentos o terapia física, el invierno no debería ser un problema. "El frío puede exacerbar el dolor en una persona con enfermedad reumática, pero no es la causa de las dolencias", afirma.

Hace hincapié en que, en el caso de la artritis, el dolor se produce por la inflamación y no por el frío. Por ello, recomienda ir al doctor para un diagnóstico oportuno y no atribuirlo a las bajas temperaturas.

SABÍAS QUE... **Realizar ejercicios de bajo impacto, como caminar, nadar o yoga, mejora la movilidad y fortalece los músculos alrededor de las articulaciones. Eso puede reducir el dolor y la rigidez.**

El frío no causa estas molestias, pero sí exacerba la sensación en personas que sufren, por ejemplo, de artritis

NUTRICIÓN SALUD Y BIENESTAR

Gerardo Bouroncle McEvoy
Médico - Nutriólogo* CMP 31235

LA GRASA ANIMAL NO ES TAN SALUDABLE

Por internet circulan muchos personajes que promocionan cocinar con grasa animal. Antiguamente, se cocinaba con esta grasa, pero lo que estas personas nos saben o no aclaran es que el estilo de vida en ese entonces incluía mucho gasto de energía, ya que todos caminaban y la calidad de la carne era otra. Ahora los animales son alimentados de diferente manera y su carne es muy distinta. Seguir esta 'moda' de cocinar con grasa animal solo beneficia a quien la vende y causa que tengamos más gente con colesterolemias y problemas cardiovasculares que antes. Una alimentación balanceada tiene grasa animal ya en la carne que consumimos. Cocinar con grasa animal puede mejorar el sabor de las carnes, pero no es más saludable. Los estilos de vida hoy, en que no se camina tanto y se abusa de los alimentos procesados y ultraprocesados, lo único que hace es perjudicar a la salud. Cocinar con poco aceite animal o vegetal siempre será lo más recomendable.

gerardo_bouroncle@hotmail.com
Instagram: Gerardo_bouroncle
Facebook: Saber vivir

LA RECETA DE HOY

Por: Doña Marmita

Sopa a la minuta

INGREDIENTES

+ 1 taza de carne molida
+ 2 papas amarillas
+ 1 tomate picado
+ 1/2 cebolla picada
+ Pasta de tomate
+ Ají amarillo molido
+ 1 litro de caldo de carne
+ Cabello de ángel
+ Sal, pimienta y orégano

PREPARACIÓN

+ Calentar aceite en la olla y agregar la carne, sazonar con sal, pimienta y comino. Darle vueltas hasta que cambie de color y añadir la cebolla. Cuando ya esté traslúcida, colocar el tomate, la pasta de tomate, el ají amarillo y las hojas de laurel. Mezclar y verter el caldo.

Cuando hierva, echar las papas y una vez que estén cocidas proceder con el cabello de ángel. Esperar de 3 a 5 minutos e incorporar el orégano. Ratificar la sazón y servir. También se puede agregar dos huevos e ir removiendo hasta que se cocinen en el caldo.



trome ESCOLAR

Por: Lida Neira - Comunicadora social - Profesora de inglés



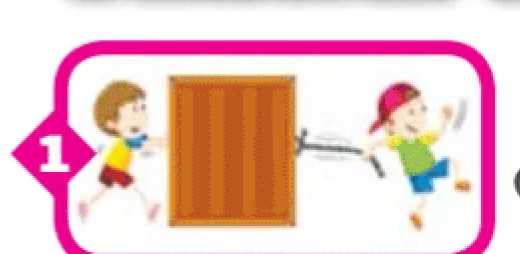
FIVE HUNDRED TWENTY-EIGHT (528)

Action words and body movements

Palabras de acción y movimientos del cuerpo



Action words describe your body movements. You can tell what someone is doing with clarity.
(Ak-shon word-s dis-kraib yor bo-di muv-ments. Yu can tel what som-wan is duin wid cla-ri-ti)
Las palabras de acción describen los movimientos de tu cuerpo. Tú puedes decir lo que alguien está haciendo con claridad.

1


Push and pull
(Push and pul)
Empujar y jalar

2


Kick your foot
(Ki-k yor fut)
Patear

3


Poke in the eye
(Pouk in di ai)
Pinchar el ojo

4

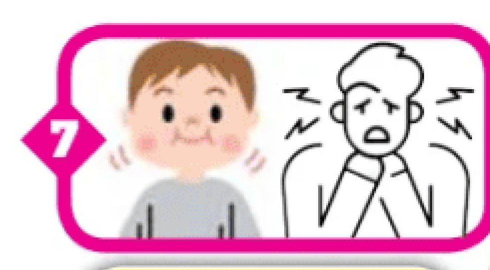
Shove it
(Shouv-et)
Empújalo

5

Pinch your nose
(Pin-ch yor nous)
Pellizca tu nariz

6


Slap in the face
(S-lap in da feis)
Bofetada en el rostro

7


Chew it. Don't choke
(Chu et. Don't chouk)
Mastícalo. No te asfixies

8


Shake your head
(Sheik yor jed)
Sacude la cabeza

9


Punch in the ribs
(Pan-ch in da rib-s)
Puñetazo en las costillas

10


Blink your eye
(Blink yor ais)
Pestañear

Online Resources:

Action Songs

https://www.youtube.com/watch?v=dUXk8Nc5qQ8



Get into Action

https://www.youtube.com/watch?v=YatX0JZalhQ



You can use these action words in your everyday conversations.
(Yu can yus diz ak-shon word-s in yor everi-dei con-ver-sei-shons!)
Tú puedes usar estas palabras de acción en tus conversaciones diarias.

CONVERSATION / CONVERSACIÓN

A: Don't blink your eyes. Smile!
(Dont blin-k yor ais. S-mail)
No pestañees. ¡Sonríe!
B: Stop pinching your nose.
(Sto-p pin-chin yor nous)
Para de pellizcar tu nariz.



ACTIVITY / ACTIVIDAD

Build vocabulary expressions.
(Bil-d vo-ka-bu-la-ri ex-pre-shons)
Construye palabras del vocabulario.

your · it · head · in · punch · chew · the · Don't · chew · Ribs · shake · choke

1. ....
2. ....
3. ....

Respuestas: **1.** Shake your head. / **2.** Punch in the ribs. / **3.** Chew it. Don't choke!

LO MEJOR PARA PAPÁ

Hay gestos que papá guarda en el corazón

Set de Ajedrez de Madera + 2 vasos 170 ml + Libro Deluxe

IMÁGENES REFERENCIALES - NO INCLUYE CAJA







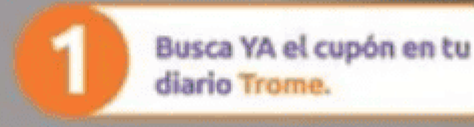
Incluye bolsa de regalo
Pídele a tu canillita





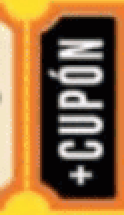


ESCANEAR PARA MÁS INFORMACIÓN





LO MEJOR PARA PAPÁ
Hay gestos que papá guarda en el corazón
Set de Ajedrez de Madera + 2 vasos 170 ml + Libro Deluxe



Para mayor información, escribe al:



Alcance de la promoción: A nivel Nacional. **Vigencia de la promoción:** Desde el lunes 26 de mayo hasta el jueves 26 de junio de 2025 o hasta agotar stock. **Modalidad:** Para participar de la promoción "Lo mejor para Papá", el lector deberá adquirir su Diario Ojo, Trome o Correo, y encontrar el cupón impreso que será publicado dentro del diario. Dentro de cada diario vendrá únicamente un (01) cupón. El lector deberá recortar dicho cupón, acercarse a su quiosco más cercano a realizar la compra y entregar el cupón para la respectiva validación. Una vez validado el cupón, podrá adquirir su pack promocional a S/79.90 (precio regular: S/99.90). **Stock disponible:** 2,400 unidades, las cuales vendrán en 3 modelos de packs y serán entregadas de forma aleatoria. **Restricciones:** No podrán participar canillas ni menores de 18 años. **Legales:** Al participar de la promoción, manifiesta su conformidad con nuestros términos (https://trome.com/terminos-y-condiciones) y condiciones y política de privacidad (https://trome.com/politica-de-privacidad/). **Servicio al cliente:** En caso tuviera alguna duda, deberá enviar un mensaje de WhatsApp a los números 988070096 o 922957466.

Válido a nivel nacional





NOMBRE DE ÁRBOL
SIGNO DE LA SUMA
GENTILICIO
DINASTÍA CHINA
AGENCIA DE GOBIERNO
POEMA LÍRICO
ORDEN O ENCARGO
BÓVIDO DEL TIBET
AMÓ A LA PERRICHOLI
NOMBRE MASCULINO
LLANURA EXTENSA
CAPITAL NUEVA DELHI
INCÓLUME
NUNCA
REPETIDA
CONOCIÓ (INGLÉS)
PECADO CAPITAL
CORROER
ÓRGANO DE LA VISTA
LUNA (INGLÉS)
DAÑINA
TROME, SU DIARIO MÁS LEÍDO
OBI, RÍO DE RUSIA
REZAN
EL YO PERSONAL
IMPAR
ESPADAÑA
LLUVIA CORTA
FALLECIMIENTO
EXTENSO PERIODO DE TIEMPO
ARRULLO
ELEMENTOS DEL AGUA
VECINAS
GALLARDÍA, GENTILEZA, BUEN AIRE Y DISPOSICIÓN DE CUERPO
CESIO
ÚNICA EN SU ESPECIE
VECINAS
NOBEL DE LIT. 1994
DENOTA DESPRECIO
COMPRENDER
OXÍGENO
BOBO
MOJÓN DE PIEDRA
COARTADA
REFUTAR
ÁRBOL DE LA ACEITUNA
ENGRASAR
FARDO, BULTO
EXCLAMACIÓN DEL DOLOR
INCULPADO
SUPLICAR
GRIS (INGLÉS)
INCRÉDULA
RASPAR, LIMAR
MAR (INGLÉS)
LA CIUDAD DEL PISCO
APÓCOPE DE SANTO
SAGRARIO
MANTO BEDUINO
ANUNCIA
DIGNATARIO MUSULMÁN
MISIVAS
INDICAR EL LUGAR
MUSULMÁN
TRIPLICADA
EMBUSTE, TRAMPA
EXTRAORDINARIA, SINGULAR, POCO FRECUENTE
EVENTO HISTÓRICO CUBANO

TU HORÓSCOPO


21.3 | 19.4

ARIES. Aprovecha este viernes para programar con calma los pasos que vas a dar. Esa persona necesita tu ayuda.


20.4 | 20.5

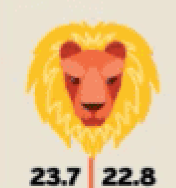
TAURO. Una buena noticia te alegrará el día, pero debes continuar esforzándote. Controla tu alimentación.


21.5 | 20.6

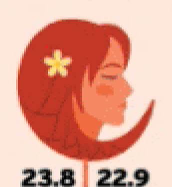
GÉMINIS. Sé positivo y trae buenas vibras para ti, respira profundo y disfruta con tus seres queridos.


21.6 | 22.7

CÁNCER. Escucha a esa persona y reconoce la importancia que tiene en tu vida. Evita discusiones por celos.


23.7 | 22.8

LEO. Renueva tus ideas y da lo mejor. Pronto se presentará la gran oportunidad que esperabas hace tiempo.


23.8 | 22.9

VIRGO. Come con prudencia y evitarás una mala digestión. Un asunto legal podría perjudicarte. Cuidado.


23.9 | 22.10

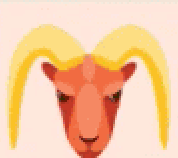
LIBRA. Es un excelente día para expulsar todo lo malo, te sentirás mejor. Esa persona te tiene muy presente.


23.10 | 21.11

ESCORPIO. Dale más importancia a los asuntos económicos y profesionales. Alguien cercano te dará una sorpresa.


22.11 | 21.12

SAGITARIO. Tienes fuerza mental, eso te ayudará a superar pequeños inconvenientes. Recibirás una llamada.


22.12 | 19.1

CAPRICORNIO. Las cosas pasan por algo, pronto verás los resultados de tu esfuerzo. Tu familia te apoya en lo que haces.


20.1 | 18.2

ACUARIO. A veces te dejas llevar por malos comentarios o gente que solo habla cosas negativas. Cambia para mejorar.


19.2 | 20.3

PISCIS. Estás dejando pasar un tiempo valioso, decídete a lograr tus metas. No hagas caso a malos comentarios.

PURAS letras

¿PARA QUÉ SIRVEN LOS PROBIÓTICOS?

F	M	D	L	P	R	E	V	R	T	G	H	Y	F	A	Z	B	D	A	Z	V
S	E	L	A	N	I	T	S	E	T	N	I	S	A	M	E	L	B	O	R	P
D	J	D	F	D	A	N	V	L	A	A	V	Z	A	F	P	V	Z	A	E	D
A	O	A	L	V	Z	A	M	D	E	A	Y	E	D	R	F	A	Z	Q	V	A
Z	R	Z	O	M	F	V	R	U	F	N	D	U	E	V	Z	A	U	Z	F	S
E	A	V	R	F	A	S	O	S	N	S	E	V	D	F	A	I	A	O	F	A
D	N	S	A	D	B	N	E	T	O	O	I	C	N	A	L	F	C	F	A	R
O	L	D	I	A	N	T	T	S	N	E	L	O	E	I	N	I	A	L	A	A
S	A	F	N	S	N	O	A	E	N	E	I	O	B	L	T	A	I	Z	F	D
U	D	V	T	I	T	C	I	E	N	C	I	R	G	O	A	V	V	V	A	U
O	A	I	E	G	N	E	N	T	R	E	I	M	I	I	I	T	F	A	Z	Y
S	F	S	S	E	F	O	M	O	S	O	R	B	I	A	C	D	R	V	Z	A
I	V	G	T	V	Z	A	S	A	D	E	I	E	N	Ñ	F	O	V	O	A	N
T	Z	S	I	F	A	B	F	E	A	T	G	Z	L	A	E	F	A	Z	F	E
I	A	E	N	D	A	V	Z	A	N	F	A	I	V	F	A	R	V	Z	A	D
L	F	T	A	A	F	A	Z	A	F	A	Z	V	D	V	Z	A	T	F	A	E
O	D	Y	L	D	E	N	U	T	R	I	E	N	T	E	S	H	D	S	D	U
C	F	Y	M	E	G	T	Y	A	L	I	B	D	A	Y	U	D	V	X	E	P



- Ayudan a
- mantener el
- equilibrio de
- la flora intestinal;
- mejoran la
- digestión
- y la absorción
- de nutrientes;
- fortalecen el
- sistema
- inmunológico;
- previenen o
- alivian
- problemas intestinales;
- pueden ayudar
- en casos de
- estreñimiento,
- colitis o uso de
- antibióticos.



LAS MUJERES NO ME VALORAN

Cartas: Editora El Comercio S.A.
Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre.
Mail: doctoracarmen01@trome.com

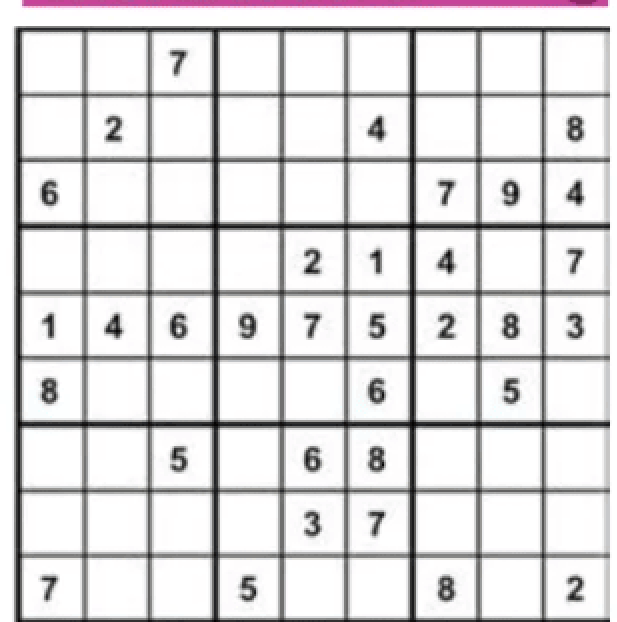


JUAN MANUEL (23).- Buenas tardes, estimada doctora Carmen, me presento, soy un joven profesional contable, soltero y que sigue buscando a su 'alma gemela'. Me considero un hombre amable, sencillo, educado y me gusta conversar y escuchar también a la gente, pero parece que las chicas buscan otras cosas en los varones. Eso me frustra porque a veces siento que no soy el adecuado para ninguna mujer. En todo caso, si hubiera entre sus lectoras alguna dama que me quiera conocer, este es mi WhatsApp: **991-081-008.** Saludos cordiales.

DOCTORA CARMEN

Mira, hijito:
Eres muy joven y estoy segura de que pronto la vida pondrá en tu camino a la mujer ideal para ti. No es momento para que te angusties; al contrario, enfócate en mejorar tus cualidades como varón. El amor llegará cuando menos lo esperes. **Suerte.**

TROME sudoku 422



		7						
	2				4			8
6						7	9	4
				2	1	4		7
1	4	6	9	7	5	2	8	3
8					6		5	
		5		6	8			
				3	7			
7			5			8		2

TROME SERIES

NETFLIX
LLANTAS



TEMPORADAS: 2
CAPÍTULOS: 16

La historia se centra en la vida de Will, quien administra un local de la cadena de talleres mecánicos de su familia, Valley Forge Automotive Center, en crisis. Mientras él se esfuerza por revitalizar el negocio, se enfrenta al acoso constante de Shane, su odioso primo y ahora empleado, quien lo menosprecia en cada oportunidad.

SOLUCIÓN GRAMA



SOFÍA RECORTA SUS CUPONES

LA TALENTOSA CANTANTE URBANA SOFÍA CAVERO, conocida como Dahiramasflow, contó que participa en 'La Mamá Más Trome' y mañana sábado recortará los ocho cupones. "La promoción reparte más de 200 mil soles y aún quedan gran cantidad de premios, así que uno tiene que ser para mí", dijo sonriente.

FOTO: ALAN RAMÍREZ

¡SALVEMOS A NUESTRO FÚTBOL!



Este Búho asiste con gran decepción al triste final de la crónica de una muerte anunciada de lo que es **la eliminación de Perú en las Eliminatorias al Mundial de Fútbol 2026.** En exactamente un año se estará disputando en **Estados Unidos, Canadá y México** el torneo de selecciones más importante del planeta y la **Blanquirroja** lo mirará por televisión. Siento pena especialmente por los millones de niños y adolescentes a quienes les rompieron la ilusión y que no verán a su selección en un Mundial. **Lo vergonzoso para Perú es que en esta eliminatoria aumentaron los cupos para Sudamérica, pues son siete boletos, incluido el repechaje, para diez países.** Es decir, solo se quedan fuera los tres peores del continente. Y encima estamos eliminados a dos fechas del final, ni siquiera nos alcanzó para llegar con vida a la última fecha. Hoy hasta **Venezuela** y **Bolivia** nos superan y siguen peleando por clasificar. **Tocamos fondo, estamos en el peor momento del fútbol peruano en la historia y no queda otro camino que refundarlo, con gente nueva, capaz, y con las manos limpias.** Pero en este nuevo fracaso hay responsables directos y hay que señalarlos. En primer lugar está **Agustín Lozano,** el oscuro presidente de la **Federación Peruana,** pues es la cabeza, el que se supone que debe guiar. Con **Juan Carlos Oblitas** se equivocó en elegir como técnico primero a **Juan Reynoso** y luego a **Jorge Fossati,** ambos tercos, que veían fantasmas en todos lados y paraban sus equipos olvidándose del ataque. **Por eso, la selección apenas ha conseguido seis goles en 16 partidos. Ninguna otra tiene menos anotaciones.** Está claro que nuestra delantera no es de las destacadas, pero se pudo plantear mejor los partidos. Jugar para ganar. **Pero no, se eligió jugar a defender en partidos que se debían obtener los tres puntos, como cuando enfrentamos al peor Chile en Santiago y Reynoso de forma inexplicable puso a Andy Polo como lateral izquierdo y perdimos 2-0.**

Pero qué se puede esperar de un personaje como Lozano, quien ha sido llamado **'el Pedro Castillo del fútbol',** porque se ha encargado de destruir lo bueno que se hizo. El nefasto dirigente de **Chongoyape** no es el que necesita el Perú para refundar el fútbol. No puede serlo, si hasta fue sancionado por la reventa de entradas durante las **Eliminatorias al Mundial Rusia 2018.** Llegó a la presidencia de la Federación en 2018 de manera impensada y por la ventana, cuando **Edwin Oviedo** fue encarcelado por la acusación de dos asesinatos, de la que años después fue absuelto. La pantomima de Lozano para hacer creer que quería renovarle contrato a **Gareca** fue vergonzosa y lo pinta de cuerpo entero. Viajó a **Buenos Aires** anunciando que se reuniría con el argentino, pero estando allá no asistió a la cita y mandó en su lugar a dos **'chupes'.** Como si fuera poco, bajo la gestión de Lozano las divisiones menores de la selección están peor que nunca y dan pena a nivel internacional. **O sea que no nos hagamos ilusiones pensando que pronto saldrán los sucesores de Paolo Guerrero, 'Foquita' Farfán o Carlos Zambrano.** Lozano, con su incapacidad, está hiriendo de muerte a nuestro fútbol y alguien debe detenerlo. Ahora está buscando técnico para la selección, pero esa tarea le queda demasiado grande, como ya hemos visto. Es la persona menos indicada para encargarse de esa responsabilidad. **Lo que debería hacer por decoro es dar un paso al costado para que entre alguien capaz y verdaderamente comprometido con el fútbol. Pero sabemos que no se irá.** A este paso, tampoco iremos al **Mundial 2030,** que se disputará en **América, Europa** y **África** al conmemorarse el centenario de **la primera Copa del Mundo, de 1930 en Uruguay, a la que Perú asistió.** ¡Salvemos a nuestro fútbol! Apago el televisor.